ROK IV
Nr. 8.
DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE





II zeszyt kwietniowy | 1930 rok

Elizabeta Knight
rekordzistka U. S. A w strzelaniu z łuku

Cena egz. 50 groszy



Niemki uprawiają boks, ale tylko dla treningu.

SPORT DLA WSZYSTKICH

Jedną z największych trosk naszego życia sportowego — jest od lat paru sprawa ustawy o powszechnem wychowaniu fizycznem, dotąd jeszcze w życie niewprowadzona.

Jest to sprawa niewątpliwie dużej wagi. Cały, olbrzymi dziś aparat sportów wraz ze swą szeroką bazą podstawową — wychowaniem fizycznem, tworzy potężny gmach kultury fizycznej, powołany w życiu nowoczesnem dla poprawienia rasy, podniesienia przeciętnego poziomu zdrowia i sprawności fizycznej w jak najszerszych masach społeczeństw. Wyniki, zawody, rekordy, cała ta niezwykle piękna i emocjonująca strona sportów, to jedynie środki, za pomocą których zdobywamy miarę najwyższych możliwości człowieka, to jedynie najwyższa skala porównawcza i miernik doskonałości. W zasadzie przedewszystkiem chodzi nam o to, aby racjonalnie propagowana kultura fizyczna wprowadzała do organizmów szerokich mas mocne zastrzyki nowych sił, tężyzny i sprawności, które w wyniku dadzą pozytywne skutki w psychice i sprawności życiowej ludzi wyczerpującej codziennej pracy.

Otóż właśnie ustawa o powszechnem wychowaniu fizycznem, której projekt od paru lat jest opracowywany, miała na celu realizację tych zadań, o których przed chwilą mówiłyśmy. Dotychczas nie weszła ona w życie. Nie możemy więc mówić o sposobach jej przeprowadzenia. Ale możemy za to i powinniśmy mówić o tem, aby w oczekiwaniu na ustawę o powszechnem wychowaniu fizycznem, rozpocząć dziś energiczną w tym kierunku kampanję, dążąc do zdobycia jaknajwiększej liczby kobiet dla wychowania fizycznego i sportów.

U nas sprawa ta stoi niezbyt pomyślnie, podczas gdy u najbliższego sąsiada zachodniego, w Niemczech, sport kobiecy legitymuje się potężną cyfrą 300.000 zrzeszonych we wszelkiego rodzaju klubach i stowarzyszeniach o charakterze sportowym czy wychowania fizycznego członkiń. Jeżeli z cyfry tej zaledwie parę tysięcy uprawia sporty zawodniczo, biorąc udział we wszelkiego rodzaju zawodach czy rozgrywkach, to potężna reszta uprawia w klubach i stowarzyszeniach ćwiczenia cielesne gwoli czynienia zadość głęboko dziś umotywowanym zasadom kultury fizycznej.

Ze znaczenia kultury fizycznej zdamy sobie sprawę jeszcze lepiej, jeśli sobie uprzytomnimy, że jest ona ściśle związana ze sprawami higjeny i że rozwój stosowania ćwiczeń cielesnych jest równoznaczny z rozszerzaniem i pogłębianiem wpływów higjeny.

W niektórych krajach zachodniej Europy, a przedewszystkiem w Ameryce, ze świecą trzebaby szukać kobiety, zupełnie obojętnej na sprawy swej własnej kultury fizycznej. Pod tym względem kobiety znacznie wyprzedziły mężczyzn i uważają to sobie za słuszny rewanż w stosunku do niższości osiąganych wyników cyfrowych w sporcie. I doprawdy, coraz bliższym jest dzień, kiedy kobieta zupełnie izolująca się od dobroczynnych wpływów ćwiczeń cielesnych uważana będzie za dziwaczny pożytek.

Sport kobiecy w Polsce od lat paru poważnie wzmógł się na siłach. Ale jest nas wciąż jeszcze garstka w porównaniu do wielkiej masy kobiet obojętnych, a raczej zbyt leniwych, aby myśleć o racjonalnej kulturze cielesnej. Wspaniałe hasło, rzucone przez jedną z twórczyń francuskiego ruchu sportowego kobiet, — „twoje ciało należy do ciebie", zbyt często jeszcze jest u nas interpretowane od strony kosmetyki, z zaniedbywaniem higjeny i ćwiczeń cielesnych. Ale pomimo to — jest nas już dziś dostatecznie wiele, aby pchnąć sprawę na szersze tory.

Rozpoczynamy właśnie nowy sezon sportów letnich. Mamy możność w ciągu tego sezonu dokonać wielu wysiłków, zmierzających ku spopularyzowaniu w świecie kobiecym kultury fizycznej i sportów. Pracę w tym kierunku wykonać muszą kluby, sekcje i stowarzyszenia kobiece, pracujące na polu wychowania fizycznego i sportów. Jeżeli w organizacjach tych pomyślimy o zorganizowaniu pracy, obejmującej wszystkie członkinie, nie rezygnując zresztą z pracy specjalnej nad zastępami zawodniczek, możemy być pewne, że zdobędziemy wiele nowych członkiń, które — przekonane o możliwościach sportowych bez myśli o stawaniu do zawodów, utworzą silne kadry osób, pracujących nad wychowaniem fizycznem.

Sił instruktorskich — przy dobrej woli i starannej organizacji — już nam dziś — z biedą wprawdzie — ale wystarczy. Gorzej — z ową właśnie staranną organizacją. Mamy w tej dziedzinie wciąż jeszcze niewiele rąk do pracy. Jeśli jednak wciągniemy do współpracy niewyrobione wprawdzie, ale młode i chętne szeregi pracownic, sprawa będzie rozwiązana.

K. M.

DOLE I NIEDOLE BIEŻĄCEGO SEZONU GIER

Wzmożony ruch, jaki się w zeszłym roku dał zauważyć w kierunku rozwoju gier sportowych, nie okazał się krótkotrwałym zrywem. Powiększyły się, i wciąż znacznie się powiększają szeregi miłośniczek gier sportowych. Jest z czego wybierać nowe talenty, to też można się spodziewać, że rok bieżący odkryje wiele nowych gwiazd, co zaostrzy walkę o pierwszeństwo i uczyni ją znacznie ciekawszą.

Rozgrywki Okręgowe o Mistrzostwo — rozpoczęły Polonia i Grażyna — meczem hazeny w dn. 6 kwietnia.

Mistrzostwa — jak zwykle — odbywają się systemem gry „każdy z każdym", co wynosi pokaźną liczbę rozgrywek hazeny, koszykówki i siatkówki w klasach A i B.

W związku z powyższem wysuwają się poważne trudności organizacyjne, które nie przyczyniają się bynajmniej do propagandy gier sportowych.

Daje się zauważyć w organizacji pewien brak sprężystości i energji, co sprawia wrażenie, że szybki i ogromny rozwój liczebny gier sportowych w ostatnim roku zaskoczył trochę WOZGS., który nie był całkiem przygotowany do organizowania na tak wielką skalę. Największą obecną bolączką i to wymagającą zdecydowanego postanowienia i załatwienia — jest... brak odpowiednich sędziów.

Nie można bowiem nazwać sędzią kogoś, kto gwiżdże regularnie np. co minuta, czasem zupełnie bez powodu, a pomija milczeniem najjaskrawsze faul'e i zrzadka przerywa toczącą się na boisku bitwę

Oczywiście nie ma tu mowy o złej woli — a poprostu o niedostatecznem przygotowaniu. Zamiast zresztą źle sędziować, lepiej jest wcale nie przyjść, co także wcale nie należy do rzadkości.

Pozatem krzywda dzieje się zawodniczkom, które w najbardziej bezstronny a sprawiedliwy sposób chciałyby się przekonać o poziomie swoich sił, a zamiast tego narażone są nieraz na poważne niepowodzenia z powodu niewłaściwego sędziowania.

To jest jedna przykra sprawa.

Druga — to późne zawiadamianie zawodniczek o mających nastąpić rozgrywkach; z tego powodu albo mecz nie dochodzi do skutku, albo zostaje przyznane zwycięstwo jednej z drużyn walkowerem (a druga zakłada mniej lub więcej skuteczne protesty), — albo też w najlepszym wypadku grają obie drużyny, ale sklecone naprędce i w „osłabionym składzie".

To są rzeczy nieprzyjemne, za które zresztą nikogo specjalnie winić nie można; ale jako najważniejsze, powinny być



Z meczu hazeny A.Z.S. I.—H.Z.S. II.



Fragment z meczu koszykówki Warszawianka — P. I. W. F.



Walka o piłkę w meczu koszykówki Warszawianka—P. I. W. F.

przez organizację centralną, a więc WOZGS. jak najszybciej uregulowane, by nie tamowały dalszego rozwoju gier ruchowych.

A pozatem — potrzeba więcej dobrych boisk, bo o tych, co są — można mówić, że jedno jest lepsze od drugiego, ale żadne nie jest dobre.

Co do obecnego stanu gier w poszczególnych klubach, niedogodności, projektów i t. p. — to Panie kierowniczki kobiecych Sekcyj Sportowych Klubów były tak uprzejme, że udzieliły mi wiadomości z „pierwszego źródła“ — które tu z przyjemnością podaje, jeszcze raz stwierdzając, że szybko posuwamy się naprzód.

Warszawianka — posiada ogromny materjał przeważnie złożony z nowych i młodych zawodniczek, z których już po kilku treningach parę startowało do rozgrywek. Treningi rozpoczęły się, niestety, dopiero niedawno, bo przez całą zimę były trudności z salą.

Warszawianka obsyła obficie Mistrzostwa Okręgowe.

Do hazeny są zgłoszone dwie drużyny, do klasy A i B.

Drużyna pierwsza składa się przeważnie ze starych zawodniczek, uzupełnionych nowemi siłami. W ciągu sezonu mogą zajść rozmaite zmiany w składzie osobowym drużyn ze względu na ogromny materjał nowych zawodniczek. Obecnie skład I drużyny przedstawia się jak następuje:

Gawska, Wierzbołowska, Szawińska, Arska, Maryjka, Brandtówna (dawniej grywała w reprezentacji Łodzi), Kozłowska, Kernerówna I, i w przyszłości Mieszkowska.

Treningi odbywają się regularnie dwa razy w tygodniu. Mecze rozegrano w sezonie dwa — oba towarzyskie; jeden z PIWF'em (przegrana dwóch punktów, drugi z Polonią (4:0), przyczem Warszawianka wystąpiła w osłabionym składzie.

Mecz ten miał być rozgrywką o Mistrzostwo Okręgu — jednakże z powodu nieprzybycia sędziego — nie odbył się.

Drużyna **koszykówki,** która dopiero pierwszy rok jest uprawiana w Warszawiance — także jest zgłoszona do Mistrzostw w klasie A. Skład drużyny: Gawska, Kozłowska, Szawińska, Wierzbołowska, Goldcweiżanka, Maryjka, Arska.

Siatkówka — dosyć licznie uprawiana w Warszawiance, pozwoliła na wystawienie aż dwóch drużyn do Mistrzostw do klasy A i B. Mecze żadne nie były jeszcze rozegrane.

Polonja. Od wielu lat już specjalnością Polonji jest hazena, której poświęcona jest największa uwaga.

W tym roku 26 maja przypada pięciolecie rozegrania pierwszego meczu hazeny; jubileusz ten będzie w Polonji uroczyście obchodzony, możliwe, że odbędzie się mecz z Czechosłowacją.

Polonja wystawia tylko jedną drużynę do Mistrzostw.

Ponieważ koszykówka okazała się doskonałą zaprawą do hazeny — więc rezerwy hazeny startują do Mistrzostw w koszykówce zamiast do Mistrzostw klasy B w hazenie.

Skład I drużyny hazeny:

Kobielska, Szymańska, Duchówna, Podmiotko, Fryszczynowa-Kopciuchówna, Stogowska, Szmidówna.

Rez.: Kielichówna, Górska, Chmurzyńska, Podhorska.

Polonja posiada specjalnego trenera do hazeny; jest nim jeden z pierwszorzędnych graczy czeskich.

Mecz o mistrzostwo z Grażyną wygrała Polonja 5 : 3 zupełnie niespodziewanie; gdyż Grażyna jest obecnie najpoważniejszą kandydatką do Mistrzostwa, posiadając poza doskonałemi zawodniczkami świetne warunki do zaprawy.

Koszykówka w Polonji jest uprawiana dopiero pierwszy rok. Dotychczas skład drużyny był złożony z hazenistek; do Mistrzostw startować będzie drużyna zasilona nowemi gwiazdami.

Dotychczas drużyna występowała w składzie: Kobielska, Duchówna, Stogowska, Szmidówna, Podhorska, Szymańska, Daniszewska.

W tym składzie rozegrano dwa pierwsze w życiu mecze: z AZS-em (19:5) i z ŁKS-em w Łodzi, także przegrany w niezbyt dużym stosunku.

Siatkówka obchodzić będzie w styczniu dwulecie istnienia. Drużyna składa się z trzech już dawniej grających zawodniczek; trzy zaś — to nowe wychowanki Polonji.

Skład drużyny: Stogowska, Podhorska, Sławińska, Hryniewiecka, Duchówna, Szmidówna; rez.: Daniszewska.

Drużyna startuje w Mistrzostwie w klasie A.

Na przyszłość — poza uroczystym obchodem 5-lecia hazeny, projektowany jest 21 b. m. mecz hazeny z ŁKS-em w Łodzi; a w dalszych terminach wyjazdy do Poznania i Lublina.

AZS. uprawia już od kilku lat zarówno siatkówkę i koszykówkę, jak i hazenę. Mistrzostwa są najliczniej obesłane, bo startuje naogół aż siedem drużyn. Zaprawa była prowadzona przez całą zimę, głównie w formie gimnastyki. W sezonie zimowym rozegrano także szereg meczów, traktując je jako przygotowanie do nadchodzącego sezonu wiosennego. Obecnie treningi odbywają się dwa razy w tygodniu w Parku Skaryszewskim. Na treningi uczęszcza spora liczba zawodniczek, co daje nadzieję dalszego rozwoju gier sportowych w AZS-ie.

Koszykówka — to specjalność AZS-u. Do Mistrzostw startują dwie drużyny do klasy A i B.

Skład pierwszej drużyny: I: Wolicka, Malanowska, Wiszniewska, Grotowska, Woynarowska, Brzozowska, Alexandrowiczówna.

Drużyna druga składa się z szeregu nieznanych i nowych gwiazd.

Drużyny hazeny startują także do klasy A i B.

I — Biskupska, Wolicka, Brzozowska, Wiszniewska, Morozewiczówna, Miłodrowska, Grotowska, Alexandrowiczówna, Malanowska, Chrupczałowska i Woynarowska, która chwilowo z powodu kontuzji kolana grać nie może.

II — poza znanemi Cegelstką i Gorlofówną występuje szereg nieznanych młodych zawodniczek.

Drużyn **siatkówki** wystawia AZS aż trzy, do klas A, B i C. Skład drużyny pierwszej: Anacka, Piotrowska, Cegielska, Wernerówna, Świerżewska, Szelążkówna, Grotowska.

Z meczów o Mistrzostwo rozegrał AZS dopiero jeden — mianowicie mecz hazenowy z PIWF-em, zakończony zwycięstwem AZS-u 8:0.

PIWF. wyraźnie jeszcze nie w formie; atak nie mógł sobie dać rady ze znakomitą obroną AZS-u Wolicką, a bramkarka bohatersko broniła się przed ciosami Malanowskiej i Grotowskiej.

Tymczasem tyle o stosunkach klubowych; dalsze wiadomości z Grażyny, Skry, PIWF-u, Makkabi — przyniesie następny numer „Startu".

ja.

63-LETNIA ZAWODNICZKA

Narody skandynawskie wzbudzają w nas wiele podziwu, kiedy patrzymy na rozpiętość i wyniki ich pracy w sporcie. Doprawdy, niewiadomo, co więcej zdumiewać nas powinno: niezwykła, niespotykana nigdzie poza Skandynawją, popularność sportu w szerokich masach młodzieży i ludzi dorosłych; znakomite metody pracy, oparte na ścisłej racjonalizacji i wypracowanych metodach, zawsze podporządkowanych wymogom zdrowia; wspaniałe, rekordowe w wielu dziedzinach sportu wyniki, ogromne liczby dobrej klasy zawodników. obok wyników rekordowych — wielkie powodzenie odznaki sportowej, opartej o zasadę wszechstronności i przeciętnych wyników, czy wreszcie — ogromna skala urządzeń sportowych, pomyślanych demokratycznie, dostępnych zarówno dla dziecka, jak młodzieńca i ludzi dorosłych, zarówno dla robotnika jak królewskiego syna.

Doprawdy, aczkolwiek uważamy Skandynawję za wzór sportu pod wieloma względemi, za małą stanowczo zwracamy uwagę na to, co się w krajach tych dzieje. Za mało wiemy też o zasadach organizacyjnych, stosowanych metodach pracy i t. p.

Od czasu do czasu dochodzą nas z krajów skandynawskich wiadomości, które przejmują nas podziwem, graniczącym z niewiarą. Gdyby nie cyfry, które posiadają przecież moc absolutnie przekonywującą, możebyśmy i nie wierzyli...

Jeden z takich faktów mamy właśnie do zanotowania. W Polsce znowu bawi w tym roku znany trener narciarski, Stolpe, w swoim czasie jeden z czołowych skoczków narciarskich Szwecji. Jak się dowiadujemy, pochodzi on z rodziny, posiadającej już kilka pokoleń sportowych. Matka, p. Stolpego, Alma Stolpe, dokonała przed paroma laty niezwykłego wyczynu. Oto, w roku 1918, mając lat 63, staruszka zapragnęła zdobyć złotą odznakę sportową. Po przeprowadzeniu treningu pani Alma stanęła do egzaminu na oznakę obok wielu młodych dziewcząt i kobiet. Starsza Pani swobodnie w przepisanym czasie przepłynęła 200 metrów, wykonała konieczne ćwiczenia gimnastyczne i odbyła chód na dystansie 25 klm. Warto zaznaczyć, że aczkolwiek statut odznaki przewiduje odbycie tego 25 klm. w czasie 6 godzin, pani Stolpe zużyła na dystans ten tylko 4 godz. 40 minut. Jak sama przyznała się — tylko połowę dystansu szła, poczem zdecydowała, że „zabawa" trwa za długo i drugą połowę dystansu przebiegła...

Warto także nadmienić, że w ćwiczeniach gimnastycznych przewidziano między innemi w regulaminie na złotą odznakę — wdrapanie się po linie na wysokość 3 mtr. Ale dla 63-letniej staruszki zadanie to było... zbyt łatwe. Pani Stolpe wdrapała się na wysokość 7 metrów...



Alma Stolpe w otoczeniu swych dzieci.

Aby zdać egzamin z ćwiczeń równowagi — staruszka przez wiele tygodni trenowała chód na szynach kolejowych... Oczywiście, próba równowagi na odznakę wypadła znakomicie.

Łatwo z przykładu tego wywnioskować, że sport w Szwecji racjonalnie uprawiany, zapewnia rzeczywiście długotrwałą sprawność fizyczną i przedłuża młodość. O pani Stolpe poprostu nie wypada mówić „staruszka", choć jej wiek upoważnia do tego.

Nadmieńmy dla przykładu, że niedawno odbył się w Szwajcarji 90-klm. wyścig na nartach. Zgromadził on na starcie przedstawicieli trzech pokoleń. Między innemi w biegu tym startowali dziad, ojciec i syn w prostej linji. Wszyscy trzej bieg ukończyli, przytem 70-letni dziad dokonał tego niezwykłego dla siwych włosów wyczynu w przeciągu 10 godzin.

Czy te wyniki 63-letniej pani i 70-letniego pana nie są najbardziej przekonywującym argumentem dla tych, którzy dotąd z pogardą patrzą na sport, przedłużając swą młodość łudzącym środkiem kosmetyków?

K. M.

ERRATA DO NR. 7.

1) Str. 10, szpalta lewa; w górnym dwuwierszu należy usunąć wyrazy: „Skłon w dół wolno wykonuje", pozostałe zaś przenieść na sam dół szpalty prawej i następują one po dwukropku w A. I. 3.

2) Str. 11, szpalta lewa, górny wiersz winien brzmieć: „skłon w dół wykonuje się wolno, wyprost wzwyż szybko".

3) Pod artykułem „O zawodach, zawodniczkach i kibicach" — winien być podpis: E. Ziętkiewiczowa.

NA TORZE, NA SZOSIE, W WARSZTATACH...

Jeśli chodzi o sportową działalność kobiety w automobiliźmie — może się wydawać komuś, że została ona ograniczona li tylko do występów w zawodach na szosie.

Tymczasem bynajmniej tak nie jest. Wprawdzie szosa znacznie więcej przyciąga zawodniczek, aniżeli tor, ale ten sam stosunek zachowany jest właściwie i w automobiliźmie męskim. I nic dziwnego. Wyścigi na torze — to arystokratyzm automobilizmu, podobnie zresztą jak wszystkie inne zawody na szybkość, niezależnie od tego, w jakiej dziedzinie sportu rozgrywane.

W Europie zachodniej niema dziś dziedziny automobilizmu, w której nie spotkalibyśmy kobiety i w której działalność jej nie zaznaczyłaby się z najlepszej strony. Publikowany obecnie w prasie zagranicznej bilans kobiecego dorobku automobilowego za rok ubiegły, daje nam znakomite pojęcie o tej wszechstronnej działalności kobiet.

Oczywiście, jak to już wspomnieliśmy, szosa, a ściśle mówiąc, zawody turystyczne, raidy, przyciągają największe liczby zawodniczek. Ta strona działalności automobilistek datuje się od najdawniej i najlepiej jest znana. Na uwagę natomiast specjalną zasługują wyniki pracy kobiety w tej kategorji zawodów, gdzie potrzebna jest już mistrzowska władza nad maszyną i gdzie kobieta staje do rywalizacji z mężczyzną.

Rozróżniamy naogół następujące kategorje zawodów samochodowych: 1) konkursy turystyczne na zwykłych wozach, bez klasyfikacji na szybkość, 2) specjalne raidy i konkursy turystyczne kobiece, uwzględniające wprawdzie formułę szybkości, ale ujętą raczej z punktu widzenia wyrównania szans różnych kategoryj maszyn, 3) zawody — próby na pobicie rekordów szybkości, oraz 4) zwykłe zawody automobilowe na szybkość, rozgrywane na torze zamkniętym, gdzie do walki staje kobieta uzbrojona zupełnie tak samo, jak mężczyzna.

W roku 1928 klasę dla kobiet stanowiły dwie automobilistki: Elizabet Junek i Janina Jennky, obie Czeszki. Pierwsza z nich na słynnych wyścigach w Targa Florio zajęła piąte miejsce, za słynnymi kierowcami świata — Divo, Campari, Coneli i Chiron. Druga — zwyciężyła wszystkich rywali męskich, zajmując pierwsze miejsce na wyścigach w Dijon.

Rok ubiegły dał nam we wszystkich niemal imprezach automobilowych wcale liczny udział kobiet. W konkursach turystycznych wyróżniły się specjalnie pp. Leblanc w „wyścigu dookoła Francji", Lietard w wyścigu Paryż — St. Raphael, Morel — Paryż — Vichy.

W wyścigach automobilowych kobiecych na szybkość — najważniejszą imprezą był wyścig na słynnym torze w Monthlery pod Paryżem o mistrzostwo kobiece Francji. Po licznych eliminacjach — na torze stanęło 21 automobilistek, które dokonały wyścigu na przestrzeni 150 klm. w 30 okrążeniach toru. Zwyciężyła Leblanc, bijąc Morris, Stewart, Verger i inne. — Na zakończenie pomiędzy pięcioma najszybszemi maszynami rozegrano wyścig dodatkowy na dystansie 50 klm., wygrany przez Helle Nice, która osiągnęła średnią szybkość 186 klm. na godzinę na maszynie Omega-Six.

Jeśli chodzi o próby pobicia rekordów — na plan pierwszy wysunęła się automobilistka Stewart. Niemal co niedziela, jeśli pozwalały na to warunki atmosferyczne, Stewart atakowała na torze rekordy bądź francuskie, bądź światowe. W wyniku — nazwisko jej wielokrotnie figuruje na tabeli rekordów światowych w kategorji maszyn małych.

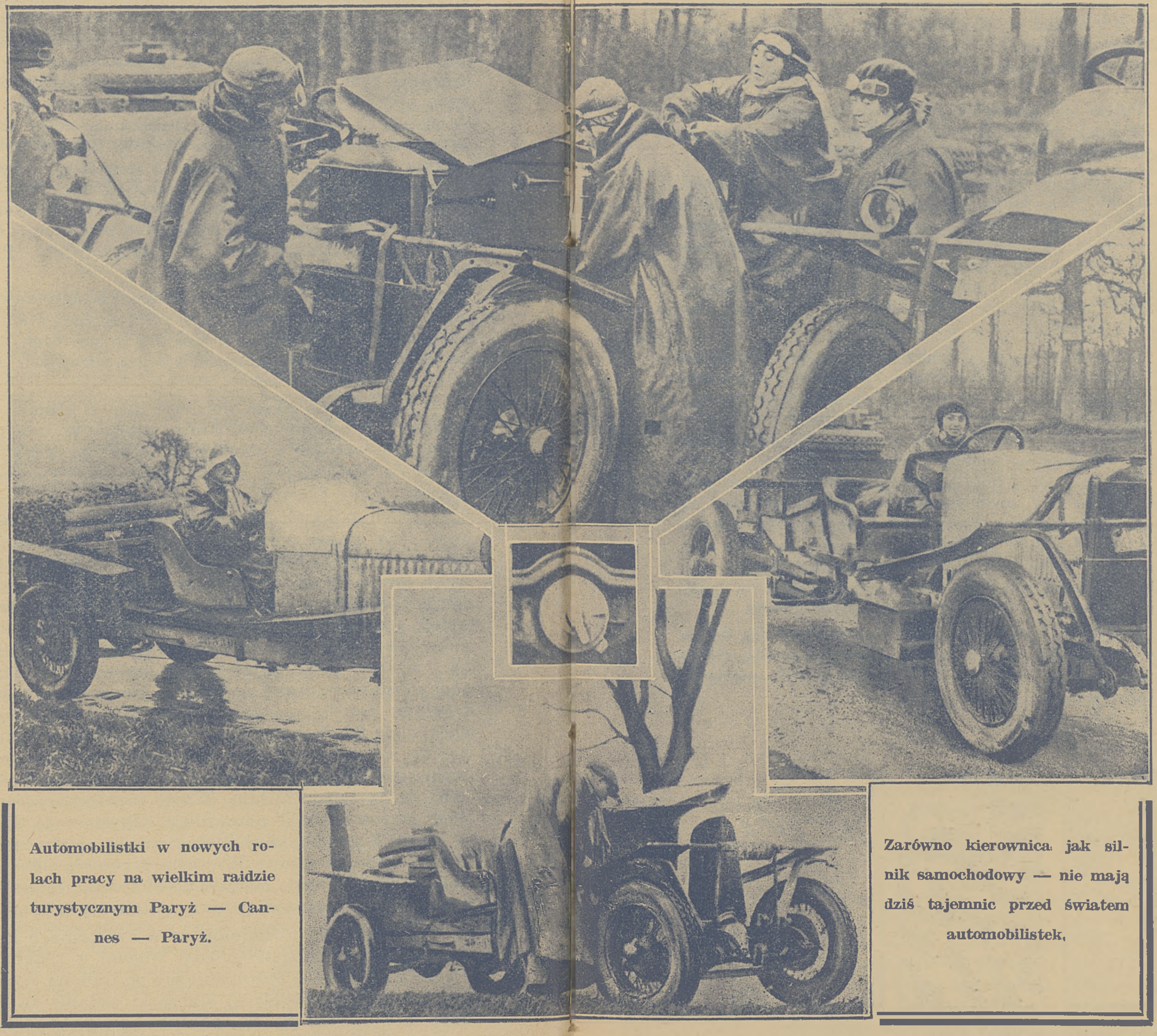
Inna automobilistka, mianowicie Helle Nice, również na torze w Monthlery przebyła dystans 10 mil z przeciętną szybkością 197 klm. na godzinę.

Wreszcie w zwykłych wyścigach na szybkość, w których z jednakowemi szansami stawały do walki panie obok panów, automobilistki odniosły wiele znakomitych sukcesów, potwierdzając opinję; że nawet w klasycznym automobiliźmie wyścigowym na torze kobiety nie ustępują dziś w niczem swym rywalom męskim.

Godzi się wspomnieć na zakończenie jeszcze o jednej specjalności automobilowej, zdobytej przez kobiety. Specjalność ta — to ciężka praca zarobkowa, polegająca na próbowaniu i objeżdżaniu nowych maszyn.

Otóż i w tej dziedzinie liczne stanowiska zajmują kobiety, wywiązując się ze swego zadania znakomicie. A nie jest to bynajmniej zadanie łatwe. Dzień w dzień automobilistka taka musi dokonać na nowej maszynie, z którą trzeba obchodzić się niezwykle umiejętnie, długiej, bo conajmniej 200 klm. podróży.

Francuzi, dla których tak niedawno jeszcze kobieta-automobilistka była tylko tematem do niezliczonych felietonów na temat „Pani a samochód", dziś przyznają z pełną lojalnością, że dorównywa ona zawsze mężczyźnie, a często nawet przewyższa go na terenie automobilizmu.



Automobilistki w nowych rolach pracy na wielkim raidzie turystycznym Paryż — Cannes — Paryż.

Zarówno kierownica jak silnik samochodowy — nie mają dziś tajemnic przed światem automobilistek.

HAZENA I KOSZYKÓWKA PRZED IGRZYSKAMI W PRADZE

Nasze gry sportowe zaczynają zwolna wchodzić w fazę spotkań międzynarodowych.

Czy nie zawcześnie? — zapytają może niektórzy — jesteśmy jeszcze początkującemi adeptkami tego sportu.

Sądzę, że właśnie dlatego do spotkań międzynarodowych powinniśmy przywiązywać większą wagę, niż to uczynimy kiedyś, kiedy nasze zespoły będą należały do pierwszych w Europie. Gry sportowe są jednym z tych nielicznych sportów, który dotąd odbywał się bez pomocy zagranicznych trenerów. Tajemnice treningu zdobywaliśmy sami z wielkim mozołem — dało to rezultaty dobre, ale do poziomu elity jeszcze nam bardzo daleko. Spotkania międzynarodowe to trening, to nauka nowych metod gry, podpatrzenie szeregu tajemnic skomplikowanej taktyki. I dlatego, musimy te spotkania organizować, przynajmniej od czasu do czasu.

Program tegorocznych spotkań jest bogaty. W pierwszym rzędzie czeka nas rewanż jesiennych rozgrywek z Czechosłowacją w hazenie. Rewanż drużyn łódzkiej i warszawskiej w jednem z miast Czechosłowacji miał się odbyć w czerwcu. Niedawno Polski Związek Gier Sportowych otrzymał propozycję przesunięcia terminu na wrzesień tak, aby spotkania te mogły się odbyć bezpośrednio przed igrzyskami. Na tę propozycję P. Z. G. S. odpowiedział odmownie, gdyż to nie zgadza się z warunkami poprzedniej umowy, stoimy zatem w dalszym ciągu przy czerwcowym terminie. Odpowiedzi od Czechosłowackiego Związku dotąd niema.

Wyjazd nasz do Czechosłowacji możnaby ewentualnie połączyć z wyjazdem do Jugosławji, dokąd zapraszają nas na mecz hazeny. Jugosławja zajmuje po Czechosłowacji drugie miejsce w hazenie, rozgrywka z niemi przyniosłaby zatem wiele korzyści. Jeżeli wszystkie zamierzenia zrealizują się, to pierwsze nasze spotkanie z Jugosławiańską drużyną hazeny (klub Concordia z Zagrzebia) nastąpiłoby w końcu maja w Polsce. Concordja proponuje trzy spotkania — ostateczna wymiana korespondencji przyniesie decydujące rozstrzygnięcie.

Tyle hazena. W koszykówce pierwsze spotkanie czeka nas w czerwcu. Będzie to mecz ze Szwecją, jako spotkanie eliminacyjne przed zawodami w Pradze. Czy po tem spotkaniu nastąpi jeszcze wyjazd naszej drużyny na igrzyska — zależy od wyniku meczy. Dziś, przed początkiem sezonu, trudno jest dać odpowiedź na to pytanie.

W ostatnich tygodniach rozpoczęły się we wszystkich okręgach rozgrywki o mistrzostwo Okręgów — nieprędko przeto jeszcze będziemy mogli zdać sobie sprawę z kondycji naszych drużyn. Niewątpliwie sezon wiosenny da nam bardzo wiele, jeżeli chodzi o przygotowanie do Igrzysk, specjalny jednak trening odbędzie się dopiero w sierpniu. W sierpniu odbędzie się czterotygodniowy obóz dla zawodniczek, połączony z kursem sędziowania oraz instruowania gier sportowych dla kobiet. W ten sposób oprócz doskonalenia czołowego zespołu, będziemy jednocześnie przygotowywali możliwości rozwoju sportu naszego wszerz, gdyż brak instruktorek i brak sędziów był dotąd poważną przeszkodą w naszej pracy.

Obok tych prac, które możnaby nazwać pracami „wzwyż" i „wszerz" Polski Związek Gier Sportowych nie zaniedbuje pracy „wgłąb". Jest nią rewizja dotychczasowych przepisów pod kątem przystosowania ich do możliwości organizmu kobiecego. I tak np. koszykówka, która operuje zaledwie pięciomа graczami na dużem boisku, jest zbyt męczącą grą na to, aby ją można było grać przez tak długi przeciąg czasu, jak to jest w obecnych przepisach (2 razy po 20 min.). Proponujemy zatem, by gra odbywała się w czterech okresach ośmio-minutowych, z trzema przerwami: 3 min., 10 min. i 5 min. Postulat ten zamierza Polski Zw. Gier Sportowych zgłosić na najbliższe zebranie Międzynarodowej Federacji Kobiecej.

Drugim postulatem na zebranie Federacji, jest zmiana wymiarów boiska piłki ręcznej. Piłki ręcznej dla kobiet niema wcale w naszym Związku, gdyż uznajemy ją za zbyt uciążliwą dla organizmu kobiecego. Wymiary boiska 60 m. na 110 m. są, zdaniem naszem, mordercze dla kobiet.

Do obu tych postulatów przywiązujemy dużą wagę, gdyż pragniemy, aby gry sportowe, które tak bardzo nadają się dla kobiet, były sportem przystosowanym do warunków kobiecego organizmu.

W. Prażmowska.



Narożniki — motywy na bluzki sportowe.

DEKORACYJNE MOTYWY SPORTOWE



Wzory materjałów deseniowych.

Sport stał się dziś jednym z głównych czynników mody z pełną zresztą aprobatą eleganckiego świata kobiecego.

Niedość, że wytworzony został specjalny dział — mody sportowej. Niedość, że niejednokrotnie na linji, a przedewszystkiem na szczegółach mody „cywilnej", zaciążył poważnie wpływ sportu, dziś — mamy do czynienia z tysiącem najrozmaitszych motywów dekoracyjnych ubrania, które za temat obrały sobie — sport.

W wielkich magazynach paryskich zademonstrowano, na nadchodzący sezon wiosenny, najmodniejsze materjały o wzorach sportowych. Skończyły się arabeski i kwiaty, jako dekoracyjne motywy materjałów. Na cienkim jedwabiu czy wełnie utrwalono wspaniale stylizowane, w najrozmaitszych pomyślane odchyleniach, — gesty sportowe. Fotografje nasze pozwalają zorjentować się w pomysłowości nowych twórców mody. A przecież są to zaledwie nieliczne przykłady, wyciągnięte z tysiąca zrealizowanych możliwości kombinacyjnych.

Jak wspaniale np. wygląda na cienkim jedwabiu szeroki, okrągło stylizowany motyw wyścigów konnych, albo gry w polo na koniach. Znajdujemy tu najprzeróżniejsze kombinacje ruchów, skoków, jazdy. Liczba tych kombinacyj jest zresztą w sporcie hippicznym niewyczerpana, tembardziej, że daje się uzupełnić dodatkowo scenami z polowań angielskich, zwanych par force'ami, albo grą w polo na koniu.

Niktby chyba nie przypuszczał, że rugby, najbrutalniejsza pono gra piłkarska, pozwoli na tak szeroką skalę dekoracyjnych kombinacyj, zużytkowanych dla celów mody w materjałach damskich. Nad morzem noszone będą suknie z materjałów o motywach żeglarskich. Wspaniałe skoki pływackie, wystylizowane na materjałach, prawie rewelują „cywilom" niezwykłą elegancję i wdzięk sylwetki skoczka. Nawet piłka wodna dostarczyła wcale szczęśliwych momentów dekoracyjnych w lansowanej na wiosnę i lato modzie materjałów.

Wybór jest olbrzymi. Ale bo też sport ze swą niezliczoną masą możliwości ruchów i gestów pozwala na nieograniczoną liczbę kombinacyj dekoracyjnych.

Dekoracyjne motywy sportowe służyć będą zresztą nietylko materjałom na suknie. Magazyny paryskie prezentują wstążki, szarfy, kieszonki, woreczki, parasolki, chustki do nosa i t. d. i t. d., „drukowane" motywami sportowemi. Zamiast haftów ludowych, stylizowanych kwiatów, a nawet koronek — nosić będziemy hafty o motywach pływackich, wioślarskich, hippicznych szermierczych, bokserskich i t. p.

Oczywiście, materjały sportowe, noszone z rozkazu mody w miejscach publicznych — stanowić będą wspaniałą propagandę dla sportu. Niejedna piękna pani, przyjrzawszy się nieporównanemu wdziękowi pływaczki — zapragnie sama stać się ondyną. Niejeden zblazowany młodzieniec zechce zostać bokserskim Apollinem. Piękno gestu tennisowego, spokojny rytm wioślarski, klasyczny urok dyskobola, uplastycznione na codzień dekoracyjnym motywem materjału na sukni— wzywać będzie ludzi na boisko, na wodę, na kort tennisowy. Być może — przyjdzie moda nietylko na materjały sportowe, ale i na sam sport, a także na maksimum higjeny — czynnik nieodłączny sportu.

Cieszyć się można, że sport wyzyskany dla celów mody — posiada wielkie szanse skutecznej dla siebie propagandy i popularyzacji — dzięki modzie materjałów sportowych.



Dekoracyjne motywy na wstążki, noseczki, parasolki, chustki do nosa i t. p.

OSNOWA LEKCJI GIMNASTYKI

UWAGI I OBJAŚNIENIA

(Ciąg dalszy)

Skręty w lewo z wymachem R. za - cząć.

2. W czasie wymachu ramię porusza się w płaszczyźnie poziomej, zaś znajdujące się w przodzie należy jeszcze bardziej wyciągnąć w przód; głowa przez cały czas skierowana jest nawprost, zaś dłonie w dół.

Po wykonaniu kilku skrętów w lewo i powrotów do postawy wyjściowej, zatrzymujemy ćwiczenie komendą: **Dość! Z opustem i wznosem RR. w przód nogę — zmień!** Przystawiając lewą stopę do prawej, opuszczamy jednocześnie ramiona przodem — w dół, a bezpośrednio potem, wysuwając prawą stopę w przód, wznosimy jednocześnie ramiona w przód i rozpoczynamy wymachy w prawo. Ćwiczenie to zresztą, jak i inne możemy powtórzyć kilka razy, pamiętając o opuszczaniu i wznosie ramion. Nie należy sobie tego bagatelizować, gdyż chodzi tu o pewien odpoczynek dla ramion.

Po skończonem ćwiczeniu postawę baczną przybieramy na komendę: **Postawa!** lub: **Z opustem ramion stopę przy - staw!**

Ponieważ następne ćwiczenie przerabiamy w ustawieniu dwójkowem, należy je uszykować. W tym celu dajemy komendę: **Jedynki krok w tył — marsz!** lub: **Dwójki krok w przód — marsz!** Powstaną z tego szeregi czwórkowe, a więc składające się z dwóch par każdy. Pary z lewej i prawej strony zbliżają się nieco do siebie. Dla urozmaicenia polecamy wykonać to samo ćwiczenie w różnych kierunkach, np. do środka, jak widać na rys. 14 (Start Nr. 6). Gdyby ćwiczenie było wykonane w kierunku przeciwnym, znaczyłoby to nazewnątrz (nazewnątrz od współtowarzyszki).

3. Mając w ten sposób uszykowany oddział dajemy komendę: **Ze skurczem ramion w rozkroku wspiętym do środka** (do swojej współtowarzyszki) jak na ryc. 13 — **stań! Skłony w bok z uderzeniem w nogę za - cząć!** Skłaniając tułów w stronę rozkroku, należy szybkim ruchem rzucić odnośne ramię w dół i uderzyć ręką w rozkroczną nogę, poczem odrazu wrócić do pozycji wyjściowej. Dla podtrzymania taktu możnaby zastosować: **bij! skurcz!** (lub: **w bok! wzwyż!**). **Bij!** lub: **w bok!** przypada na skłon, zaś **skurcz** lub **wzwyż!** — na powrót do pozycji wyjściowej. Gdy chcemy ćwiczenie przerwać zamiast **wzwyż!** zastosowujemy komendę: **dość! Z rzutem ramion w dół i skurczem nogę — zmień!** Przystawiając rozkroczną nogę do postawnej, rzucamy jednocześnie ramiona w dół, poczem wykonujemy bezpośrednio rozkrok wspięty w przeciwnym kierunku i kurczymy jednocześnie ramiona. Wreszcie rozpoczynamy skłony w przeciwnym kierunku, ale tym razem nazewnątrz od współtowarzyszek. Po skończonem ćwiczeniu na komendę: **postawa!** lub **bacznie!** ćwiczące przybierają postawę baczną.

IV. 1. **Z chwytem za ręce do siebie — zwrot!** Ćwiczące wykonują zwrot do siebie parami i chwytają się za ręce ,jak widać na rys. 15. **W wykroku lewą N. — stań! Przysiady za - cząć! W dół! wzwyż!** Odległość między stopami winna być tak krótka, aby pięta przedniej stopy przy opuszczaniu niemal dotykała palców tylnej. Stopy skierowane są prawie nawprost. Przysiady oraz wyprosty NN. winny być wykonane płynnie i bez przerw. Komenda **w dół!** przypada na przysiad, **wzwyż!** — na wyprost NN.

Po wykonaniu szeregu przysiadów w wykroku lewą N., zmieniamy N. podobnie, jak to czyniliśmy w ćwiczeniu poprzedniem i przerabiamy przysiady w wykroku prawą N. Kończąc, zamiast komendy **wzwyż!**, pada — **dość!**

2) **Do czoła — zwrot!** Ćwiczące wykonują zwrot w kierunku do czoła, czyli znajdują się w ustawieniu, jak w A. III. 3. **W wykroku biegowym lewą N. z chwytem za ręce — stań!** Ćwiczące wysuwają lewą stopę w przód mniej więcej na odległość dwóch stóp i wznoszą piętę tylnej stopy, która opiera się palcami i ustawiona jest prostopadle do podstawy i podają sobie wewnętrzne ręce. Obydwie NN. są całkowicie wyprostowane, ciężar ciała spoczywa na przedniej. **Skurcze i wyprosty N. za - cząć! Wzwyż! wdół!** Szybkim ruchem ćwiczące kurczą zakroczną N. (rys. 17) i bezpośrednio bez przerwy przenoszą ją ruchem wolniejszym do pozycji wyjściowej. Skurczowi N. odpowiada komenda **wzwyż!** opustowi — **wdół!** Przy tem ćwiczeniu, chcąc utrudnić momenty równowagi stosuje się zarówno skurcz, jak i opust N. w wolnem tempie i to sposobem „na komendę“ (Patrz również i D. R. loco citato.) Przerobiwszy szereg razy ćwiczenie jedną N., przerabia się drugą. Należy baczyć, aby przez cały czas trwania ruchu N. tułów zachowywał położenie pionowe.

3. Przy tem ćwiczeniu powracamy do ustawienia parami nawprost, jak w ćwiczeniu A. IV. 1.

a) Ćwiczące wykonują dwa boczne kroki w kierunku czoła i z powrotem na miejsce, lecz na ostatnie tempo drugiego kroku nie przystawiają stopy, a zginając nieco kolano, wznoszą ją do tyłu, nie zmieniając przytem tempa. Liczy się: 1! — 2! — 3! — 4! lub 1! — 2! — **wznieś!** — **już!** 1! — 2! — **wznieś!** przypada na pierwszy krokoraz wystawienie zewnętrznej nogi do boku przy drugim kroku, czyli **wznieś!** jestjakgdyby zapowiedzią do wznosu pięty drugiej w tył; **już!** przypada na samo wzniesienie. Przerabia się „do taktu“ i w wolnem tempie.

b) Ustawienie jak w a). Na **1!** dzieci klaszczą w dłonie, na **2! uderzają** się nawzajem prawemi dłońmi, na **3!** klaszczą, na **4!** uderzają się lewemi dłońmi, na **5!** — klaszczą, na **6!** uderzają się nawzajem obydwiema, na **7!** klaszczą i na **8!** chwytają się za ręce. Początkowo przerabia się to „ na liczenie“, potem „do taktu“ w wolnem tempie i wreszcie tempo nieco przyśpieszamy.

Ćwiczenie nosi miano „Napoleon“, gdyż po całkowitem wyuczeniu stosuje się doń muzykę o tej samej nazwie.

B. I. 1. Ustawienie rzędem (parami, czwórkami, szeregiem dwuszeregiem, w czterech szeregach ze wsparciem lub bez). Na **1!** wykonujemy wsparcie piętą (rys. 18 A), na **2!** — wsparcie palcami (rys. 18 B), kolana zgięte, poczem uskuteczniamy krok zakroczny (jak przy zmianie kroku na 1, 2, 3) nogą, znajdującą się w przodzie, a więc po wsparciu palcami prostujemy ją w kolanie. Ćwiczenie to przerabia się naprzemian prawą i lewą N.

2. Na tem miejscu wyuczamy ćwiczenia równowagi, które stosuje się potem na przyrządzie przy ćwiczeniach drużynami. Ćwiczące kroczą parami ze wsparciem rr. o barki współtowarzyszek; po pewnem wyćwiczeniu mogą RR. opuścić i ćwiczenie wykonać bez wsparcia.

3. a) Ćwiczące biegną krótkiemi krokami, wznosząc ko-

lana (kurcząc NN.) możliwie najwyżej, przyczem pamiętają stale o zachowaniu głowy i tułowia, jak w pozycji wyjściowej, a więc pionowo. Ćwiczenie to może również być wykonane w ustawieniach, jak w B. I. 1.

b) Różnica pomiędzy tą odmianą, a poprzednią polega na tem, że ćwiczące podają sobie ręce jak w A. IV. 1. i podczas biegu ze skurczem N. naprzemian obracają w jednym lub w drugim kierunku, w zależności od zapowiedzi prowadzącej.

c) Ćwiczenie to jest połączeniem pierwszych dwóch a) i b), które służą jako przygotowanie do niego. Zdolne dzieci mogą je wykonać odrazu po uprzedniem wyjaśnieniu i pokazaniu przez prowadzącego. Przerabia się je najlepiej w ustawieniu parami, dokoła sali tak, że po wykonaniu jednej serji (czterech kroków wprzód i czterech w miejscu wokoło) ćwiczenie kontynuujemy. To samo dotyczy również ustawienia w przygotowaniach a) i b).

II. 1. Obecnie przechodzimy do grupy ćwiczeń, wykonywanej przy przyścianku. Bardzo ważną w tym wypadku sprawą jest umiejętne rozmieszczenie ćwiczących.

Chodzi tu o zachowanie porządku oraz o możliwie szybkie zajęcie przez ćwiczących odpowiednich miejsc, aby bez straty czasu można było kontynuować ćwiczenia. Rozwiązanie tego problemu na sali dobrze urządzonej, zaopatrzonej w ilość drabinek, odpowiadającej ilości ćwiczących i rozmieszczonych wzdłuż ścian podłużnych, nie przedstawia bynajmniej trudności, ani dla prowadzącej, ani dla ćwiczących. Poleca się tylko, by rzędy, stojące z odpowiedniej strony zajęły najbliższy przyścianek i to tak, żeby każda ćwicząca upatrzyła sobie jedną drabinkę.

Jeszcze w czasie wykonywania ćwiczeń w kolumnie ćwiczebnej lub w chodzie daje się komendę: **Opad z tułowia z „przyrąbywaniem" do drabinek biegiem — marsz!** Ćwiczący zajmują odpowiednie miejsca, wykonują opad tułowia wprzód, układają dłonie na szczeblu (dłonie skierowane są w dół) i, rozluźniając całkowicie plecy, pracują, opuszczając i podnosząc nieco tułów, nie odejmując rąk od szczebla (rys. 19). Praca ta winna być równomierna, płynna, wykonywana w dość wolnem tempie oraz w „rytmie o s o b i s t y m" (patrz D. R. loco citato); nie może zatem być mowy o ruchach ostrych, kańciastych.

Inaczej przedstawia się sprawa rozmieszczenia ćwiczących na sali gorzej urządzonej. I tak, jeżeli przyścianek ustawiony jest tylko wzdłuż jednej ściany, a ilość ćwiczących nie przekracza ilości drabinek, radzimy sobie w ten sposób, że ćwiczące odbydwóch rzędów zajmują miejsca przy tym przyścianku (pierwszy rząd, stojący bliżej przyścianka stanowi jedynki, drugi — dwójki); pierwszą drabinkę, znajdującą się najbliżej pary czołowej zajmuje jedynka, następnie dwójka i t. d.

Jeżeli ilość ćwiczących przekracza ilość drabinek, dzielimy je na dwie grupy (pierwszy i drugi rząd); niekiedy również zachodzi potrzeba podziału ćwiczących na trzy i więcej grup, ale w takich razach, zdaniem mojem, należy usunąć ćwiczenia przy przyścianku z ćwiczeń masowych i przenieść je do ćwiczeń drużynami w drugiej połowie lekcji. W każdym razie sposób przeprowadzenia ćwiczeń, zawartych w tej grupie, uzależniony jest od warunków lokalnych.

Przypuśćmy, że posiadamy salę wzorowo urządzoną i ćwiczące pracują „przyrąbywując". Po kilkunastu tego rodzaju drobnych ruchach zarządzamy zmianę: **Zmiana miejsc — biegiem marsz!** Ćwiczące opuszczają swe miejsca, biegiem podążają wpoprzek sali na miejsca swych współtowarzyszek (partnerek) i tam w dalszym ciągu kontynuują swą pracę. Po pewnym czasie znów zarządzamy zmianę i ćwiczące powracają w ten sam sposób na swe dawne miejsca. Tego rodzaju zmiana miejsc wprowadza nietylko dużo ożywienia, lecz jest jednocześnie dobrym wypoczynkiem dla zatrudnionych przy ćwiczeniu odcinków ciała.

Do następnego ćwiczenia dajemy komendę: **W półzwisie tyłem — stań!** Ćwiczące, prostują tułów, wykonywują jednocześnie w tył zwrot w lewą stronę, przywierają całkowicie do przyścianka i chwytają za szczebel na wysokości wyciągniętych ramion w zwyż.

2. **Wysoki skurcz NN. 4 razy za - cząć! 1! — i! — 2! — i! — 3! — i! — 4! i!** Ćwiczące odpychają się stopami od podłogi, kurczą NN. możliwie najwyżej i bezpośrednio opuszczają je w dół. 1! przypada na skurcz NN., i! na opust. Powtarza się to cztery razy, poczem dobrze jest zarządzić zmianę miejsc, jak w poprzedniem ćwiczeniu.

Jeżeli ćwiczące nie mogą wykonać skurczu NN. o własnych siłach, dzielimy je na jedynki i dwójki i w ten sposób ćwiczy tylko połowa ćwiczących naraz, gdyż druga połowa pomaga, jak widać na rys. 20. W tym wypadku nie zarządzamy zmiany miejsc od jednego przyścianka do drugiego. **Jedynki w półzwisie tyłem, dwójki pomagają — stań!** (Jedynki i dwójki z odliczenia przy ustawieniu kolumny ćwiczebnej). Pomoc winna być niewielka i tylko po drodze wzwyż do skurczu. Opust winien nastąpić o własnych siłach i w wolnem tempie, a przeto i! należy wyciągnąć. W czasie skurczu kolana winny być złączone.

(d. n.)

O WIOŚLARKACH NIEMIECKICH

Istnieje w Niemczech kobiecy związek wioślarski, „Deutscher Damen Ruder Verband", grupujący kilkanaście klubów wioślarskich kobiecych

Głównem zadaniem tych kobiecych klubów jest uprawianie wioślarstwa turystycznego i spacerowego. Oczywiście, wioślarstwo regatowe również jest uprawiane przez Niemki, lecz w stopniu znacznie węższym aniżeli ma to miejsce w klubach męskich. Niemki wiosłują przeważnie na krótkie wiosła. Ten sposób wiosłowania jest zresztą — zdaniem fachowców — bardziej racjonalny i odpowiedni dla kobiet, niż wiosłowanie na długie wiosła.

Jeszcze nie tak dawno Niemki wiosłowały w bluzkach marynarskich z rękawami, w pończochach i w suto fałdowanych majteczkach. Dziś przyjęły, podobnie jak w innych krajach, męski strój, znacznie prostszy, wygodniejszy i higjeniczniejszy.

W samym Berlinie istnieje kilka klubów kobiecych, których samodzielność w niczem nie jest naruszana przez element męski. Najliczniejsze są kluby — „Berliner Damen Ruder Verein", „Deutscher Damen Ruder Verein" i „Damen Abteilung des Post-Sports Vereins Berlin". Członkinie klubów tych są prawdziwemi entuzjastkami wioślarstwa turystycznego. W soboty po południu od przystani klubów kobiecych odpływa cała flota łodzi, które spędzają niedzielę na wielokilometrowej wędrówce. W roku 1929 członkinie jednego z tych klubów przewiosłowały 17.562 klm. Członkinie innego klubu w 254 wyjazdach przewiosłowały po Sprewie i okolicznych jeziorach wcale imponujący dystans 22.239 klm.

Kobiece kluby berlińskie organizują parę razy do roku konkurencje na styl. 15 września r. ub. do biegu na styl stanęło 11 osad. Konkurencje te cieszą się dużem powodzeniem i znakomicie wpływają na poprawienie techniki i stylu.

Organizowane są także wielkie wycieczki turystyczne zbiorowe. W lipcu ub. r. kilkanaście osad kobiecych spędziło 11 dni na turystycznej włóczędze, przez cały ten czas nocując pod namiotami i prowadząc życie obozowe.

Do najczęściej używanych przez Niemki łodzi turystycznych należą czwórki i ósemki podwójne, a więc typy łodzi u nas zupełnie nieznane.

Ogółem liczy Niemiecki Kobiecy Związek Wioślarski kilka tysięcy zrzeszonych wioślarek. Nadmienić warto, że prawie identyczną jest liczba wioślarek, nienależących do związku, będących natomiast członkiniami związków robotniczych lub też uprawiających wioślarstwo „dziko".

HITOMI — PROPAGATORKA SPORTU W JAPONJI

„JAPONKI BĘDĄ W PRADZE MISTRZYNIAMI ŚWIATA"

Aż do czasu kobiecych igrzysk olimpijskich w Goeteborgu roku 1926 — lekka atletyka japonek była w całym świecie najzupełniej ignorowana. Dziś — wystarczyły cztery lata, aby wszystko się zmieniło i to dzięki jednej, jedynej kobiecie japońskiej. Jest nią słynna Hitomi, która dwukrotnie już błysnęła przed oczami świata na igrzyskach olimpijskich niezwykłemi swemi kwalifikacjami.

Hitomi jest fanatyczną zwolenniczką kultury cielesnej. Kiedy w roku 1926 jechała do Europy na igrzyska olimpijskie kobiece — była dopiero co po egzaminie na nauczycielkę wychowania fizycznego, ukończywszy zarazem fizjologję na uniwersytecie w Tokio. W Goeteborgu zdobyla pierwsze laury w Europie: zajęła trzecie miejsce w biegu na 100 metrów, drugie w dysku, szóste na 250 metrów oraz tytuł mistrzyni olimpijskiej w skoku wdal, wynikiem 5 mtr. 50 cm., ustanawiając zarazem nowy rekord światowy w tej konkurencji.

Po igrzyskach Hitomi jakiś czas bawiła w Europie, zwiedzając szereg instytutów wychowania fizycznego, interesując się metodami pracy, a jednocześnie biorąc udział w szeregu międzynarodowych zawodów, na których znacznie poprawiła swe wyniki.

W końcu tegoż roku Hitomi wróciła do Japonji i objęła posadę nauczycielki wychowania fizycznego w paru szkołach żeńskich, nie zaniedbując bynajmniej pracy instruktorskiej w kobiecych klubach sportowych, dla których była zarazem poważną siłą organizacyjną.

W roku 1928 na długo przed igrzyskami olimpijskiemi w Amsterdamie Hitomi znów przyjeżdża do Europy. Pilnie informuje się i przygląda kobiecie europejskiej, uprawiającej sporty. Zapoznaje się z wynikami prac lekarskich w tej dziedzinie, wysłuchuje licznych opinij fachowców, organizatorów, trenerów, lekarzy i t. d.

Bierze udział w igrzyskach amsterdamskich. Śmiało rzecz można — na igrzyskach tych jest największą rewelacją sportu kobiecego. Startuje w wielu konkurencjach, wszędzie zajmując punktowane miejsca. Po igrzyskach startuje w szeregu zawodów międzynarodowych. Osiąga w tym czasie, jako najlepsze wyniki. 26,2 sek. na 200 mtr., w oszczepie — 36,58 mtr., na 100 mtr. — 12,4 sek., na 800 mtr. — 2 m. 17 sek. Swój rekord światowy w skoku wdal poprawia do wyniku 6 mtr 7 cmt. W rzucie dyskiem — osiąga powyżej 35 metrów.

Powróciwszy do Japonji, po zdobyciu wielu sukcesów, poświęca się Hitomi sprawie wychowania fizycznego i sportów kobiecych, która to sprawa w ojczyźnie stała się jej jedynem umiłowaniem.

Rezultaty, które młode dziewczęta japońskie osiągnęły w lekkiej atletyce, a które stanowią wyłączny wynik pracy Hitomi, są zadziwiające. Wystarczy powiedzieć, że w roku ubiegłym do lekkoatletycznych mistrzostw Japonji stanęło około 400 zawodniczek z kilku większych miast Japonji.

W tych dniach Międzynarodowy Kobiecy Związek Sportowy otrzymał od Hitomi oficjalne zgłoszenie jej do igrzysk olimpijskich w Pradze. Jednocześnie zapowiada Hitomi, że w lipcu zgłosi ona kilka swych najlepszych koleżanek w lekkiej atletyce. Hitomi pisze, że obecnie znajduje się w doskonałej formie i że wiele niespodzianek na igrzyskach w Pradze sprawią zapewne jej żółte koleżanki.

Japonja posiada obecnie trzy wielkie centra sportu kobiecego w trzech miastach japońskich. Na treningi systematycznie uczęszcza powyżej 1200 lekkoatletek.

Wielkiem powodzeniem cieszy się również w Japonji piłka koszykowa. Reprezentacyjna drużyna japońska poraz pierwszy weźmie udział w roku bieżącym w wielkim światowym turnieju piłki koszykowej. Drużyna ta w końcu marca spotkać ma w meczu finalistkę europejską. Drużyna, która w meczu tym zwycięży, spotka się w finale z finalistką strefy amerykańskiej, lub nawet odrazu z Kanadą, która zdobyła w roku ubiegłym mistrzostwo świata.

Poza temi dwoma sportami japonki uprawiają również tennis i pływanie.

Jeśli uprzytomnimy sobie, że przed pięcioma laty sport kobiecy w Japonji prawie nie istniał, a dziś rozwija się w stopniu poważnie zagrażającym hegemonji europo-amerykańskiej, zdamy sobie sprawę nietylko z wielkiego wysiłku propagandowego dwukrotnej mistrzyni olimpijskiej, Hitomi, lecz również z niezwykłych cech zapału i wytrwałości w pracy, tak dobrze cechujących rasę japończyków.



Hitami w otoczenu dwuch obiecujących sprinterek niemieckich.

KURS DLA POLEK W DANJI U A. BERTRAM

Przypominamy, że termin zapisów na instruktorski kurs gimnastyki dla nauczycielek oraz instruktorek wychowania fizycznego w stowarzyszeniach, organizowany przez „Start“ w Kopenhadze w instytucie Agnety Bertram, upływa z dniem 10 maja b. r.

Kurs odbędzie się w Kopenhadze i trwać będzie trzy tygodnie, od 1 do 20 lipca r. b. włącznie.

Kurs prowadzony będzie pod osobistym kierunkiem pedagogicznym p. Agnety Bertram, a ponadto wykładać będą wybitni znawcy gimnastyki tej miary, co prof. uniwersytetu kopenhaskiego, J. Lindhard.

Ćwiczenia praktyczne prowadzone będą w języku niemieckim, lekcje próbne w języku polskim, zaś wykłady wygłaszane będą w języku duńskim i bezpośrednio tłomaczone na polski.

Kurs będzie obejmował dwa działy: wyższy i niższy.

Na dział wyższy, w zakres którego wejdzie drugi i część trzeciego roku nauczania oraz gimnastyka dla dzieci od lat 5-ciu, mogą być przyjęte osoby, które przeszły już jakikolwiek kurs gimnastyki p. Bertram w kraju lub zagranicą.

Na dział niższy, gdzie będzie przerobiony zasób materjału ćwiczebnego pierwszego i część drugiego roku nauczania oraz ćwiczenia dla dzieci od lat 5-ciu, mogą być przyjęte nauczycielki oraz instruktorki ćwiczeń cielesnych, które zupełnie nie znają metody Bertram.

Przyjmowane są również zapisy panów (po porozumieniu się z instytutem Bertram), dla których, jeśli zgłoszona zostanie odpowiednia liczba kandydatów, zorganizowany zostanie kurs męski.

Całkowita opłata za kurs wraz z mieszkaniem i życiem wyniesie — 170 koron duńskich, t. j. 408 złotych. Podróż III klasą do Kopenhagi i z powrotem, uwzględniając zniżki kolejowe w kraju i zagranicą, wyniesie około 160 złotych. Paszporty ulgowe, jak również zniżki kolejowe uzyska redakcja „Startu“.

Osoby, pragnące wziąć udział w kursie, winny do dnia 10 maja r. b. zapisać się na kurs i wnieść wstępną opłatę 25 złotych, tytułem pokrycia kosztów paszportowych i manipulacyjnych.

Zapisy przyjmowane są w redakcji „Startu“ w godzinach biurowych osobiście lub pisemnie.

Całkowitą opłatę za kurs (408 złotych) wnieść należy do redakcji „Startu“ najdalej do dnia 1 czerwca b. r.

Wszystkie zgłoszone kandydatki zostaną zawiadomione na łamach „Startu“ o przyjęciu ich na kurs.

KONKURS NA PODRĘCZNIKI GIER SPORTOWYCH

HAZENY, SZCZYPIORNIAKA, PIŁKI KOSZYKOWEJ, SIATKOWEJ, PALANTA.

Celem uzyskania podręczników gier sportowych, któreby ułatwiły prowadzenie racjonalnej nauki gier oraz następnego doskonalenia osiągniętych wyników w pracy, Zarząd Polskiego Związku Gier Sportowych, zgodnie z opinją Walnego Zgromadzenia PZGS. w dn. 8 i 9 lutego b. r. rozpisuje konkurs na najlepiej opracowane podręczniki gier sportowych: hazeny, szczypiorniaka, piłki koszykowej, siatkowej i palanta na następujących warunkach:

1) konkurs dostępny jest dla wszystkich,

2) wielkość pracy poświęconej jednej grze nie powinna przekraczać rozmiarów 100 stronic normalnego pisma maszynowego,

3) podręcznik winien uwzględniać następujące działy:

a) krótki zarys historyczny rozwoju gry w Polsce i zagranicą,

b) możliwie obszerne przygotowanie do gry indywidualne i zespołowe, pod względem technicznym i taktycznym,

c) zaprawę do gry,

d) wskazania higjeniczne.

Dla scharakteryzowania dokładniejszego ruchów oraz momentów gry, winny być załączone ryciny.

44) Jako nagrody za najlepsze prace w poszczególnych grach Zarząd P. Z. G. S. ustala: I nagrodę w wysokości zł. 250, II nagrodę w wysokości 100 zł.

5) W razie przejęcia wydawnictwa przez Polski Związek Gier Sportowych, P. Z. G. S. posiada prawo pierwokupu, płacąc autorowi honorarjum w wysokości 25% od ceny sprzedażnej I wydania, następne wydania są już własnością P. Z. G. S. i nie podlegają oprocentowaniu na korzyść autora.

6) Termin nadsyłania prac upływa 1 września 1930 r.

7) Prace winny być a) odbite na maszynie, b) nadsyłane jako polecone przesyłki do Zarządu P. Z. G. S. — Al. Ujazdowska 22 m. 1 (YMCA) w Warszawie. Każda praca winna być zaopatrzona w godło, w oddzielnej, zapieczętowanej kopercie, odznaczonej godłem winny być zamieszczone: imię i nazwisko oraz dokładny adres autora pracy.

8) Ocenę nadsyłanych prac przeprowadza specjalna Komisja Sędziowska złożona: z delegata P. U. W. F. i P. W., z delegata M. W. R. i O. P., z trzech przedstawicieli P. Z. G. S.

Szczegółowy skład komisji sędziowskiej zostanie podany przez Zarząd P. Z. G. S. na 3 tygodnie przed terminem zamknięcia konkursu.

a) Wynik konkursu komisja sędziowska winna ogłosić nie później, jak w 3 miesiące po zamknięciu terminu nadsyłania prac.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach — półrocznie 7 złotych.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszalówna.